

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ КЕРУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ

Методичні вказівки

для практичних занять
з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*(для студентів денної форми навчання
всіх спеціальностей Університету)*

Харків – ХНУМГ – 2014

Плавання як засіб керування професійною працездатністю. Методичні вказівки для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей Університету) / Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: О. І. Четчикова. – Х.: ХНУМГ, 2014. – 28 с.

Укладач: ст. викладач О. І. Четчикова

Рецензент: к. т. н., доц. В. М. Ключко, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 7 від 27.12. 2013 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Мета і завдання вивчення дисципліни.....	4
2 Організація навчально-тренувальної роботи.....	6
2.1 Планування та облік.....	6
3 Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: плавання» груп початкової підготовки.....	8
3.1 Перший рік навчання.....	8
3.2 Другий рік навчання.....	9
3.3 Третій рік навчання.....	10
4 Основні засоби навчання плаванню.....	10
5 Удосконалення техніки плавання.....	15
5.1 Вправи для вивчення техніки кроля на грудях.....	15
5.2 Вправи для вивчення техніки кроля на спині.....	17
5.3 Вправи для вивчення техніки брасу.....	18
6 Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки і виправлення помилوک.....	20
7 Фізична підготовка плавця.....	20
7.1 Спеціальна фізична підготовка.....	21
8 Нормативні вимоги із загальної, спеціальної та з техніко-тактичної підготовки з плавання.....	22
9 Форми та види контролю.....	23
10 Якісні критерії рівня знань студентів.....	24
Список джерел.....	27

Вступ

Фізичне виховання – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного, соціального здоров’я й успіхи у виробничій діяльності. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання у рамках системи освіти.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою підготовки спеціаліста відповідного рівня і профілю. Зміст даної дисципліни включає перш за все досягнення природничих наук (біології, біохімії, анатомії і фізіології людини, гігієни, медицини), технічних наук (біомеханіки, кібернетики). У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу, такими як світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн. Фізичне виховання – єдина вузівська дисципліна, що має свою окрему потужну державну директивну базу.

Соціальне замовлення суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров’я, який був би конкурентоспроможним на міжнародному ринку праці, обумовлює актуальність впровадження нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів, зокрема, належать «Керування професійною працездатністю», «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Спорт: плавання» та ін., що впроваджені в деяких вузах України.

У цій роботі здійснена спроба навчити студентів інтегрованому підходу до забезпечення оптимального рівня свого професійного здоров’я, використовуючи засоби плавання.

1 Мета і завдання вивчення дисципліни

Програма курсу «Спорт: плавання» базується на концептуальних засадах Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», цільової комплексної програми «Фізична культура – здоров’я нації». Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах Міністерств і відомств України.

Програма з плавання, навчальні плани трирічної підготовки для груп початкової підготовки складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров’я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу.

Основні завдання програми та навчальних планів:

- *розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів – спортсменів для поповнення збірних команд Університету;*

- надавати допомогу студентам–спортсменам в організації поза навчальної самостійної роботи;
- придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації спортивного тренування;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, вдосконалення спортивної майстерності студентів – спортсменів;
- проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення.

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спорту, покращувати науково-методичну і матеріальну базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з плавання зорганізується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування студентів до навчальної групи з плавання проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування на підставі їх власного бажання та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно – медичних спостережень і показників медичного контролю. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження.

При переведенні з однієї групи до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групі з плавання та виконувати нормативи цієї Програми.

Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій – бесід, семінарів та пояснень викладачів-тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях, а також шляхом самостійного вивчення студентами-спортсменами навчальної та спеціальної літератури. Практичний матеріал Програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальним завданням.

У процесі навчання студенти-спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики пропливання дистанції, а також навички, потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з плавання.

Суддівську практику студенти-спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань, тренер-викладач зобов'язаний суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я

студентів-спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов місця занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування тренером-викладачем вирішуються такі виховні завдання як: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у заняттях з плавання, наполегливості, працелюбності в навчанні, почуття відповідальності, дисципліни, формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки. В групах постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять, тренер-викладач слідкує за успішністю навчання в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова студентів-спортсменів, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, виконує функції куратора студентської групи.

2 Організація навчально-тренувальної роботи

2.1 Планування та облік

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї Програми, річних робочих навчальних планів. Структурно Програма і річні робочі навчальні плани побудовані по блочно-модульному принципу-модулі підготовки, навчально-змагальні та перехідні рекреаційно відновлювальні.

Також передбачаються теоретичні, семінарські та практичні заняття. На теоретичних заняттях студенти набувають знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в потрібному обсязі.

Семінарські та практичні заняття складаються з модулів: загальна і спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики; суддівська практика, виконання контрольних нормативів.

Кількість годин на змагання враховується у модулі «Змагання».

Самостійна робота студентів забезпечується всіма навчально-методичними засобами, необхідними для вивчення конкретного навчального матеріалу: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, інтегративними навчально-методичними комплексами дисципліни.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів-спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики.

Заняття з курсу «Спорт: плавання» в рамках дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» проводяться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти».

Для проведення практичних занять студенти розподіляються по навчальних відділеннях (основне, спеціальне та спортивного удосконалення). Розподіл здійснюється на початку навчального року з урахуванням статі, стану

здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості, інтересів студентів.

В основне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійної фізичної підготовки (ПФП), управління професійною працездатністю (УПП) і в групи з різних видів спорту. У спортивне навчальне відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток і фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатись одним (або декількома) з видів спорту. Кількість і спортивна спеціалізація навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і кадрових можливостей. Протягом періоду навчання в Університеті студенти основного й спортивного відділень мають право вільного вибору виду спорту і навчальної групи. Перехід з одного відділення в інше відбувається в установленому кафедрою порядку. З одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру.

Згідно з діючими нормативними документами, навчальні заняття з фізичного виховання в початкових відділеннях проводяться протягом усього періоду навчання в Університеті в обсязі не менше 4-х годин на тиждень. При цьому достатня кількість годин повинна приділятися насамперед, оволодінню базовим компонентом фізичного виховання.

Теоретична підготовленість студентів перевіряється і оцінюється відповідно до змісту навчальної програми за результатами відповіді студента у формі співбесіди або тестування, написання і захисту реферату, виступу з доповіддю на студентській науковій конференції.

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Із запланованого розділу методичної підготовки виконують 2-3 завдання.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Спортивно-технічна підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами спортивних змагань з обраного виду спортивної спеціалізації.

Приймання нормативів організується і проводиться згідно з положенням про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість.

Навчальний процес з фізичного виховання в Університеті здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, методичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Облік навчально-тренувальної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі. Режим

навчально–тренувальної роботи та наповнення навчальних груп проводиться методичною радою КФВіС, згідно з діючими нормативами.

Таблиця 3.1 – Навчальний план відділення загальної фізичної підготовки з плавання

Зміст занять	Групи		
	ВЗФП		
	Навчально – тренувальні (ПП)		
	Рік навчання		
	Блок ПП		
Модулі	1 - й	2 - й	3 - й
1. Теоретико-методична підготовка	3	3	3
2. Практична підготовка			
Загальна фізична	30	30	30
Спеціальна фізична	30	30	30
Вивчення та удосконалення техніки	60	60	60
3. Підготовка до змагань			
Суддівство	3	3	3
Рекреація	4	4	4
Нормативи	6	6	6
4. Змагання	Згідно з календарним планом спортивних змагань		
Разом	136	136	136
5. Самостійна робота	40	40	40
Усього	176	176	176

3 Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: плавання» Групи початкової підготовки

3.1 Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1. Розвиток спортивного плавання на Україні і за кордоном.

Спорт як засіб виховання морально-вольових якостей, життєво важливих умінь і навичок. Спортивне, оздоровче і прикладне значення плавання як виду спорту. Історія розвитку плавання. Українські спортсмени-чемпіони Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

2. Правила поведінки в басейні. Заходи безпеки.

Правила поведінки в басейні. Попередження нещасних випадків та захворювань при заняттях плаванням. Послідовність дій при порятунку потопуючих, перша долікарська допомога при травмах і нещасних випадках.

3. Гігієна фізичних вправ і профілактика захворювань.

Особиста гігієна займаються в басейні і при заняттях спортом. Необхідність загартовування для підвищення стійкості до простудних

захворювань. Організація режиму дня, що дозволяє поєднувати заняття фізичними вправами і спортом з навчанням і дозвіллям.

Техніко-тактична підготовка

Загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи на суші.

Вправи для освоєння з водою.

Навчальні стрибки у воду.

Елементарні гребкові рухи.

Ігри та розваги на воді.

Вправи для вивчення техніки кроля на грудях і на спині.

Вправи для вивчення старту і поворотів.

Контрольні нормативи і випробування.

3.2 Другий рік навчання

Теоретична підготовка

1. Вплив фізичних вправ на організм людини.

Будова і функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм що займаються. Специфічні особливості адаптації серцево - судинної та дихальної систем організму людини під впливом систематичних занять плаванням. Оздоровчо - реабілітаційне та кондиційне плавання.

2. Лікарський контроль і самоконтроль.

Необхідність лікарського контролю і самоконтролю при заняттях спортом. Сутність самоконтролю і його роль в заняттях спортом.

3. Пропаганда здорового способу життя, формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами, свідомого і активного ставлення плавця до тренувальних завдань. Виховання цілеспрямованості, волі, дисципліни, працьовитості, наполегливості, витримки і самовладання, вміння долати труднощі і негативні відчуття на тренувальних заняттях.

Техніко-тактична підготовка

Удосконалення техніки всіх способів плавання, стартів та поворотів.

Формування правильних навичок техніки плавальних рухів, які безпосередньо не пов'язані з фізичними якостями (рухи тулуба, голови, підготовчі рухи).

Розвиток швидкості виконання рухів на стартовий сигнал, високого темпу рухів ногами у кролі на грудях і на спині при полегшених умовах їх рухів.

Розвиток силових можливостей.

Розвиток загальної витривалості з використанням переважно рухливих ігор та засобів навчального характеру з арсеналу спортивних ігор, легкоатлетичних кросів, лижних кросів.

Розвиток рухливості в суглобах, координаційних здібностей.

Контрольні нормативи і випробування.

3.3 Третій рік навчання

Теоретична підготовка

1. Основи техніки плавання і методики тренування.

Коротка характеристика техніки спортивних способів плавання, стартів та поворотів. Загальні поняття про принципи, засоби, методи спортивного тренування. Основні терміни, які використовуються для опису засобів і методів тренування, що характеризують помилки техніки.

2. Правила, організація і проведення змагань.

Вимоги правил змагань, що пред'являються до техніки способів плавання проходження дистанції, стартів та поворотів.

3. Спортивний інвентар та обладнання.

Загальна характеристика інвентарю та обладнання, необхідного для проведення тренувальних занять і змагань. Підготовка місць для тренувальних занять. Догляд за інвентарем та обладнанням.

Техніко-тактична підготовка

Розвиток аеробної витривалості і підвищення рівня загальної працездатності за допомогою виконання тривалих плавальних вправ.

Розвиток загальної витривалості за допомогою бігу, спортивних ігор, лижної підготовки та інших засобів, не пов'язаних з плавальними рухами.

Виховання економичності, легкості і варіантності рухів в основних способах плавання.

Формування рухів, властивих плавцям високого класу, не пов'язаних з проявом специфічної сили.

Розвиток силової витривалості переважно за рахунок інших видів спорту.

Розвиток рухливості в суглобах.

Виявлення схильності до спринтерських або стаєрських спеціалізацій.

Виховання бійцівських якостей, вміння тактично правильно пропливати різні дистанції.

4 Основні засоби навчання плаванню

Підготовчі вправи для освоєння з водою

За допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою вирішуються наступні завдання:

- формування комплексу рефлексів (кінестетичних, слухових, зорових, тактильних, дихальних і вестибулярних), що відповідають основним властивостям і умовам водного середовища;

- освоєння робочої пози плавця, почуття опори об воду і дихання у воді – як підготовка до вивчення техніки спортивного плавання;

- усунення інстинктивного страху перед водою – як основа психологічної підготовки до навчання.

Виконання підготовчих вправ дозволяє новачкові ознайомитися з фізичними властивостями води, випробувати виштовхуючу підйомну силу води і почуття опори об воду, виробити вміння орієнтуватися в незвичних умовах водного середовища.

Всі вправи для освоєння з водою виконуються на затримці дихання після вдиху. Освоєння з водою відбувається одночасно з вивченням найпростіших вправ, які є елементами техніки спортивних способів плавання. Особлива увага приділяється вправам в ковзанні, які сприяють виробленню рівноваги, горизонтального положення тіла, поліпшенню обтічності тіла при плаванні.

Елементарні гребкові рухи руками і ногами виробляють почуття води: вміння спиратися про воду, відчувати її долонею, передпліччям, стопою, гомілкою, що є основою для постановки раціонального гребка.

Уміння дихати і відкривати очі у воді, одержуване на перших заняттях, також є необхідною складовою грамотного пересування у воді. Навички занурення у воду з головою полегшують оволодіння такими елементами прикладного плавання, як пірнання в довжину і глибину.

Вправи для освоєння з водою можна розділити на п'ять підгруп:

- вправи для ознайомлення з щільністю і опором води;
- занурення у воду з головою, піднирювання і відкривання очей у воді;
- спливання і лежання на воді;
- видихи у воду;
- ковзання.

Вправи для ознайомлення з щільністю і опором води

Завдання:

- швидке освоєння з водою, ліквідація почуття страху перед новою, незвичною середовищем;
- ознайомлення з температурою, густиною, в'язкістю і опором води;
- формування вміння спиратися на воду і відштовхуватися від неї основних гребних поверхонь: долонею, передпліччям, стопами, гомілкою (це необхідно в подальшому для оволодіння гребкових рухів руками і ногами).

1. Ходьба по дну, тримаючись за розмежувальну доріжку або бортик басейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти басейн туди і назад - спочатку кроком, потім бігом.

3. Ходьба по дну без допомоги рук з переходом на біг, зі зміною напрямку руху.

4. Ходьба приставними кроками (лівим і правим боком) без допомоги рук з переходом на біг.

5. Ходьба по дну, нахилившись вперед: руки витягнуті вперед, кисті з'єднані.

6. «Хто вище вистрибне з води?» Присісти, відштовхнутися ногами і рука — ми від води і вистрибнути вгору.

7. Почергові рухи ногами (як удар у футболі), відштовхуючи воду підйомом стопи і передньою поверхнею гомілки.

8. Почергові рухи ногами (як зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи) брасом.

9. Біг вперед за допомогою поперемінних або одночасних грибкових рухів руками.

10. Те ж вперед спиною.

11. Стоячи на дні, шльопати по поверхні води: кистями, стиснутими в кулаки; долонями з широко розставленими пальцями; долонями з щільно зжатыми пальцями.

12. «Полоскання білизни». Стоячи на дні, виконувати рухи руками вправо-вліво, вперед-назад із зміною темпу рухів.

13. «Пишемо вісімки». Стоячи на дні, виконувати гребкові рухи руками по криволінійних траєкторіях.

14. Стоячи на дні, витягнувши руки вперед, повернути кисті долонями назовні і розвести руки в сторони («розсунути» воду в сторони); потім повернути кисті долонями вниз і з'єднати перед грудьми.

15. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, відштовхуючи воду в сторони-назад без виносу рук з води.

16. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати поперемінно гребкові рухи руками.

17. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, допомагаю собі поперемінними грибкових рухів руками.

18. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати одночасно гребкові рухи руками.

19. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, допомагаю собі одночасними грибковими рухами рук.

Занурення у воду

Завдання:

- усунення інстинктивного страху перед зануренням у воду; ознайомлення з відштовхувальною підйомною силою води;

- навчання відкриванню очей і орієнтуванню у воді.

Під час виконання вправ в басейні навчитися не витирати очі руками.

Вправи

1. Набрати в долоні воду та облити себе.

2. Зробити вдих, закрити рот і повільно зануритися у воду, опустивши обличчя до рівня носа.

3. Зробити вдих, затримати подих і зануритися у воду, опустивши обличчя до рівня очей.

4. Зробити вдих, затримати подих і повільно занурити голову у воду.

5. Те ж, тримаючись за бортик басейна.

6. «Сядь на дно». Зробити вдих, затримати подих і, занурившись у воду, спробувати сісти на дно.

7. Піднирювання під розмежувальну доріжку (гумовий круг, дошку) при пересуванні по дну басейна.

8. Занурившись у воду з головою, відкрити очі і порахувати кількість облицювальних плиток до дна басейна.

9. «Дістань скарб». Занурившись у воду з головою, відкрити очі і знайти скарб (шапочку), кинути на дно басейна.

10. Вправа в парах «водолази». Занурившись у воду, відкрити очі і порахувати кількість пальців на руці партнера, піднесеній до лиця.

11. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного, зробити вдих, зануритися у воду і підпірнути між широко розставленими ногами партнера.

Спливання і лежання на воді

Завдання:

- ознайомлення з незвичним станом гідростатичної невагомості;
- освоєння навичку лежання на воді в горизонтальному положенні;
- освоєння можливої зміни положення тіла в воді.

Вправи

1. Взявшись прямими руками за бортик, зробити вдих і, опустивши обличчя у воду (підборіддя притиснутий до грудей), лягти на воду, піднявши таз і ноги до поверхні води.

2. Те ж, що і попередня вправа, але після того, як ноги і таз припіднялись до поверхні води, відштовхнутися кистями від бортика.

3. «Поплавок». Зробити повний вдих, затримати дихання і, повільно зануритись в воду, прийняти положення щільного групування (підборіддя впирається в зігнуті коліна). У цьому положенні, порахувавши до десяти, спливати на поверхню.

4. «Медуза». Виконавши вправу «поплавок», розслабити руки і ноги.

5. «Зірочка». З положення «поплавець» розвести ноги і руки в сторони (або, зробивши вдих і опустивши обличчя у воду, лягти на воду; руки і ноги в сторони).

6. «Зірочка» в положенні на грудях: кілька разів звести і розвести руки і ноги.

7. Тримаючись рукою за низький бортик (руку партнера), лягти на спину (інша рука вздовж тіла), потім повільно опустити руку від бортика.

8. «Зірочка» в положенні на спині: опуститися по шию у воду потім опустити потилицю у воду (дивитися строго вгору; вуха мають бути у воді), відштовхнутися від дна; руки і ноги в сторони.

9. У тому ж вихідному положенні кілька разів звести і розвести руки і ноги.

10. «Зірочка» в положенні на спині; потім ноги і руки звести (вдих з затриманням дихання) і перевернутися на груди - «зірочка» в положенні на грудях.

Видихи у воду

Завдання:

- освоєння навичку затримки дихання та вдиху;

- вміння робити видих-вдих із затримкою дихання на вдиху;
- освоєння видихів у воду.

Вправи

1. Набрати в долоні воду і, зробивши губи трубочкою, потужним видихом здути воду.
2. Опустити губи до поверхні води і видути на ній лунку (видих, як дмуть на гарячий чай).
3. Зробити вдих, а потім, опустивши губи в воду - видих.
4. Те ж, опустивши обличчя у воду.
5. Те ж, занурившись у воду з головою.
6. Зробити 20 видихів у воду, піднімаючи і занурюючи обличчя у воду.
7. Вправа в парах - «насос». Стоячи обличчям один до одного, взявшись за руки, по черзі виконувати видих у воду.
8. Пересуваючись по дну, опустивши обличчя у воду, робити вдихи-видихи (для вдиху підіймати голову вперед).
9. Зробити 20 видихів у воду, повертаючи голову для вдиху наліво.
10. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо.
11. Пересуваючись по дну, опустивши обличчя у воду, дихати, повертаючи голову для вдиху наліво.
12. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо.

Ковзання

Завдання:

- освоєння рівноваги і обтічного положення тіла;
- вміння витягуватися вперед у напрямку руху;
- освоєння робочої пози плавця і дихання.

Вправи

1. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну, підняти руки вгору; нахилившись вперед, зробити вдих, опустити обличчя у воду і відштовхнутися ногами.
2. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба.
3. Те ж, помінявши положення рук.
4. Те ж, руки вздовж тулуба.
5. Ковзання на лівому боці: ліва рука витягнута вперед, права у стегна.
6. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба.
7. Те ж, права рука попереду, ліва уздовж тулуба.
8. Те ж, помінявши положення рук.
9. Те ж, руки витягнуті вперед.
10. Ковзання з круговими обертаннями тіла-«гвинт».
11. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед; в середині ковзання зробити видих-вдих, піднявши голову вперед.
12. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба; в середині ковзання зробити видих-вдих в ліву сторону.
13. Те ж, помінявши положення рук; видих-вдих в праву сторону

14. Ковзання на правому боці: в середині ковзання зробити швидкий видих-вдих.

15. Те ж на лівому боці.

Навчальні стрибки у воду

Завдання:

- усунення інстинктивного страху перед водою і швидке засвоєння з незвичним середовищем;
- підготовка до успішного засвоєння стартового стрибка і елементів прикладного плавання.

Вправи

1. Сидячи на бортику і упершись в нього однією рукою, за сигналом педагога зістрибнути в воду ногами вниз.

2. Сидячи на бортику і упершись ногами в зливний жолоб, підняти руки вгору (голова між руками), сильно нахилитися вперед, спираючись груддю до коліна і відштовхнувшись ногами, впасти в воду.

3. Стоячи на бортику і зачепившись за його край пальцями ніг, прийняти положення упору присівши, витягнути руки вгору (голова між руками), нахилитися вниз і, втративши рівновагу, впасти в воду.

4. У тому ж вихідному положенні (руки притиснуті до тулуба) винести вперед над водою одну ногу, приєднати до неї іншу і виконати зіскок в воду. Те ж, витягнувши руки вгору.

У тому ж вихідному положенні зігнути ноги в колінних суглобах, відштовхнутися вгору і зістрибнути в воду вниз ногами. Спочатку руки витягнуті уздовж тулуба, потім вгорі.

Стоячи на бортику басейну і зачепившись за його край пальцями ніг, підняти руки вгору (голова між руками), нахилитися вперед-вниз і, втративши рівновагу, впасти в воду.

Те ж, що і в попередній вправі, але зігнути ноги в колінах і відштовхнутися від бортика.

5 Удосконалення техніки плавання

5.1 Вправи для вивчення техніки кроля на грудях

Вправи для вивчення рухів ногами та дихання

1. В. п. – сидячи на підлозі або на краю лави з опорою руками ззаду; ноги випрямленні в колінних суглобах, носки відтягнуті і розгорнуті всередину. Імітація рухів ногами кролем.

2. В. п. – лежачи на грудях поперек лави з опорою руками об підлогу. Імітація рухів ногами кролем.

3. В. п. – сидячи на краю берега або басейну, опустивши ноги у воду. Рухи ногами кролем по команді або під рахунок викладача.

4. В. п. – лежачи на грудях, тримаючись за бортик руками (лікть впираються в стінку басейну); підборіддя на поверхні води. Рухи ногами кролем.

5. В. п. – лежачи на грудях, тримаючись за бортик витягнутими руками; особа опущена у воду. Рухи ногами кролем.
6. В. п. – те ж, тримаючись за бортик басейну прямою рукою, інша витягнута вздовж тулуба, обличчя опущене у воду. Те ж, помінявши положення рук.
7. Те ж, з диханням: вдих виконується під час повороту голови в бік руки, витягнутої уздовж тулуба; видих - при імітації опускання обличчя у воду.
8. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку у витягнутих руках. Хват дошки здійснюється таким чином, щоб великі пальці рук були внизу.
9. Те ж, тримаючи дошку в одній витягнутій руці. Спочатку правою рукою держати дошку перед собою, ліва - уздовж тулуба; потім поміняти положення рук.
10. Плавання за допомогою рухів ногами з різними положеннями рук: а) прямі руки попереду, б) одна рука попереду, інша – уздовж тулуба; в) обидві руки вздовж тулуба; г) обидві руки за спиною, кисть торкається ліктя протилежної руки. Вдих виконується під час повороту голови в бік руки, витягнутої уздовж тулуба (б), або під час підйому голови вперед (а, в, г), видих – під час опускання обличчя у воду.

Вправи для вивчення рухів руками і дихання

11. В. п. – стоячи, одна рука вгорі, інша біля стегна. Кругові та поперемінні рухи обома руками вперед і назад - «млин». Різностямовані кругові рухи руками.
12. В. п. – стоячи в випаді вперед, злегка нахиливши тулуб вперед; одна рука спирається на коліно передньої ноги, інша - попереду, в положенні початку гребка. Імітація рухів однією рукою кролем.
13. В. п. – те ж; одна рука попереду, в положенні початку гребка; інша-біля стегна, в положенні закінчення гребка. Імітація рухів руками кролем.
14. В. п. – стоячи на дні басейну в випаді вперед; одна рука впирається в коліно передньої ноги, інша - на поверхні води, в положенні початку гребка; підборіддя на воді, дивитися прямо перед собою. Імітація руху однією рукою кролем (спочатку правою, потім лівою). Те ж, з затримкою дихання (обличчя опущене у воду). Те ж, з поворотом голови для вдиху.
15. Плавання за допомогою рухів однією рукою, тримаючи в іншій руці дошку.
16. Те ж, лице опущено у воду; між ногами затиснута плавальна дошка або коло.
17. Плавання за допомогою рухів однією рукою (інша витягнута вперед).
18. Плавання за допомогою почергових рухів руками кролем в узгодженні з диханням (руки витягнуті вперед). Як тільки одна рука закінчує гребок, його тут же починає інша рука. Вдих виконується в бік працюючої руки.
19. Плавання за допомогою рухів руками в узгодженні з диханням «три-три» (вдих виконується після кожного третього гребка).

Вправи для вивчення загального узгодження рухів

20. Плавання з безперервною роботою ніг, одна рука попереду, інша – у стегна. Приєднання рухів руками кролем на грудях.
21. Плавання кролем на грудях з акцентом на сильну роботу ногами (для виконання шести ударної координації рухів).

22. Те ж, з акцентом на сильну роботу руками, стримуючи рухи ногами (для вироблення двох-і чотирьох ударної координації рухів).
23. Плавання в повній координації з диханням в обидві сторони «три-три».

5.2 Вправи для вивчення техніки кроля на спині

Вправи для вивчення рухів ногами

1. Аналогічно вправам 1 і 3 для кроля на грудях.
2. В. п. – лежачи на спині, тримаючись руками (на ширині плечей) за бортик басейну. Спираючись верхньою частиною спини об стінку, виконувати рухи ногами кролем на спині по команді або під рахунок викладача.
3. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку обома руками, витягнутими вздовж тулуба.
4. Те ж, тримаючи дошку однією рукою, витягнутою вперед у напрямку руху.
5. Те ж, тримаючи дошку обома руками, витягнутими вперед (голова між руками).
6. Плавання за допомогою рухів ногами з різними положеннями рук: уздовж тулуба; одна рука попереду, інша уздовж тулуба; обидві руки витягнуті вперед (голова між руками).

Вправи для вивчення рухів руками

7. В. п. – стоячи, одна рука вгорі, інша біля стегна. Кругові рухи обома руками назад («млин»).
8. Плавання за допомогою рухів однією рукою, інша витягнута вперед з дошкою. Те ж, помінявши положення рук.
9. Плавання за допомогою почергових рухів руками з дошкою. Після виконання гребка однією рукою вона перехоплює дошку, і гребок починає інша рука.
10. Плавання за допомогою одночасних рухів руками, затиснувши дошку між ногами. Рухи виконуються з акцентом на прискорення до кінця гребка.
11. Те ж, за допомогою попереми́нних рухів руками.
12. Плавання за допомогою рухів ногами і одночасних рухів руками (без виносу їх з води).
13. Плавання за допомогою рухів ногами, руки витягнуті вперед. Зробити гребок одночасно обома руками до стегон і пронести їх над водою у вихідне положення. Продовжуючи рухи ногами, повторити гребок обома руками.
14. Плавання за допомогою рухів однією рукою, інша - витягнута вперед. То ж, помінявши положення рук.
15. Плавання кролем за допомогою почергових рухів руками. Після з'єднання рук попереду чергова рука виконує свій гребок.
16. Плавання за допомогою рухів ногами зі зміною рук на шість рахунків (одна рука попереду, інша - вздовж тулуба). Після рахунку «шість» пловець одночасно однією рукою виконує гребок, а іншу проносить над водою.
17. В. п. – лежачи на спині, права вгорі, ліва вздовж тіла. Руки одночасно починають рух: права – гребок, ліва – пронос. Потім слідує пауза, протягом якої ноги продовжують працювати. Поступово скорочуючи паузу, домагаються злитого шести ударного узгодження рухів рук і ніг.

18. Плавання в повній координації в узгодженні з диханням.

19. Те ж, з акцентом на сильну роботу ногами (для вироблення шести ударної координації рухів).

5.3 Вправи для вивчення техніки брасу

Вправи для вивчення рухів ногами

1. В. п. – сидячи на підлозі, упор руками ззаду. Рухи ногами, як при плаванні брасом: повільно підтягти ноги, розгортаючи коліна в сторони і волочачи стопи по підлозі; розгорнути носки в сторони; виконати поштовх, з'єднати ноги і витягнути їх на підлозі. Зробити паузу, повільно і м'яко підтягти ноги до себе.

2. В. п. – сидячи на бортику басейну, упор руками ззаду. Рухи ногами брасом.

3. В. п. – лежачи на спині, тримаючись руками за зливний бортик. Руху ногами брасом.

4. В. п. – лежачи на грудях біля бортика, тримаючись за нього руками. Рухи ногами, як при плаванні брасом.

5. Плавання на спині за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку в витягну тих вперед руках.

6. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами з дошкою. Після відштовхування обов'язково дотримуватися паузи, намагаючись просковзнути як можна довше.

7. Плавання на спині з рухами ногами брасом, руки біля стегон.

8. Плавання на грудях, руки витягнуті вперед.

9. Те ж, за допомогою рухів ногами, руки вздовж тулуба.

10. В. п. – стоячи в нахилі вперед, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед. Одночасні гребкові рухи руками, як при плаванні брасом.

11. В. п. – стоячи на дні в нахилі вперед, ноги на ширині плечей, руки витяг нути вперед; плечі і підборіддя лежать на воді. Гребки руками (спочатку з піднятою головою, потім опустивши обличчя у воду) на затримці дихання.

12. Те ж, але в поєднанні з диханням.

13. Ковзання з грибковими рухами руками.

14. Плавання за допомогою рухів руками з поплавцем між ногами (з високо піднятою головою).

15. Плавання з роздільною координацією рухів (коли руки закінчують гребок і витягуються вперед, ноги починають підтягування і поштовх); дихання через один-два цикли рухів.

16. Плавання з скороченими гробками руками в узгодженні з диханням.

17. Плавання в повній координації на затримці дихання.

18. Плавання в повній координації (ноги підтягуються в кінці гробка руками і виконують поштовх одночасно з виведенням рук вперед і ковзанням), з довільним диханням і видихом у воду через один-два цикли рухів.

19. Те ж, з вдихом в кінці гробка.

Вправи для вивчення рухів ногами та дихання.

1. В. п. – стоячи в упорі на колінах. Вигинання і прогинання спини з максимальною амплітудою.

2. В. п. – стоячи на одній нозі на носку боком до стінки з опорою на неї рукою, інша рука витягнута вгору. Хвилеподібні рухи тулубом і вільною ногою, як при плаванні дельфіном.

3. В. п. – стоячи на дні басейну, упираючись у стінку прямими руками на рівні плечей. Вигинання і прогинання тулуба з максимальною амплітудою.

4. В. п. – стоячи, руки вгорі. Хвилеподібні рухи тулубом.

5. В. п. – лежачи, тримаючись руками за стінку басейну. Рухи ногами дельфіном.

6. Те ж, але лежачи на боці.

7. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на грудях, тримаючи дошку у витягнутих руках.

8. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на боці (дошка притиснута верхньою рукою до тулуба, нижня - попереду).

9. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на грудях (руки вперед, потім уздовж тулуба).

10. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на боці (верхня рука уздовж тулуба, нижня – попереду).

11. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на спині (руки уздовж тулуба).

12. В. п. – стоячи. Викрутити руки вперед і назад (руки захоплюють кінці шнура або гумового бинта).

13. В. п. – стоячи в нахилі вперед, руки попереду на ширині плечей, голова злегка піднята. Кругові рухи прямих рук вперед.

14. Те ж, але обличчя опущено вниз.

15. Те ж, але руки імітують рухи при плаванні дельфіном.

16. В. п. – стоячи у воді в нахилі вперед. Вправи 12-14, опустивши обличчя у воду (на затримці дихання).

17. Плавання за допомогою рухів руками, з плавальною дошкою між ногами.

18. Плавання за допомогою рухів руками без допоміжних пристроїв.

Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

19. В. п. – стоячи руки вгору. Рухи руками з одночасними рухами тазом, як при плаванні двох ударним злитим дельфіном. Послідовність рухів: рух тазом; гребок руками вниз, другий рух тазом; пронесення рук у вихідне положення. Вправа спочатку виконується на суші, потім – у воді.

20. Плавання дельфіном з повною координацією рухів і з невеликою плавальною дошкою, затиснутою між стегнами.

21. Плавання двох ударним дельфіном із затримкою дихання і роздільною координацією рухів. Затримка рук у стегон після гребка або після входу у воду. У цей момент виконуються два удари ногами і вдих.

22. Плавання двох ударним злитим дельфіном із затримкою дихання.

23. Те ж, в узгодженні з диханням: спочатку один вдих на два-три цикли, потім – на кожен цикл рухів.

6 Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки і виправлення помилок

Удосконалення техніки рекомендується починати, як правило, з постановки раціональних гребків руками і дихання, а потім переходити до загального узгодження рухів. Займатися цим слід в нерозривному зв'язку з вдосконаленням обтічного і врівноваженого положення тіла, а також техніки рухів ногами. Коли той чи інший елемент техніки освоєний, необхідно перевірити і закріпити його при плаванні з повною координацією рухів.

Удосконалення технічної майстерності повинно бути нерозривно пов'язано з варіативністю техніки плавання. Зайвий жорстко і стійко закріплений навичок стає перешкодою для подальшого спортивного росту. Юні плавці повинні володіти великим арсеналом специфічних плавальних рухів, тому вдосконалення техніки має представляти собою безперервний процес вирішення все нових рухових завдань які поступово ускладнюються в варіативних умовах. Технічні вправи об'єднують, як правило, в певні комплекси, в яких плавання за елементами або зі зв'язками елементів чергуються з плаванням з повною координацією рухів. Ці вправи виконуються на різних швидкостях, з різними темпом і ритмом.

При виправленні помилок перш за все слід визначити основні, які в найбільшій мірі позначаються на ефективності плавання. Це головним чином помилки в техніці гребка руками, узгодженні рухів рук з диханням, узгодженні рухів рук і ніг при плаванні будь-яким з чотирьох спортивних способів, а також в техніці рухів ногами при плаванні брасом. Подібні помилки виправляються одночасно з поліпшенням положення тіла і техніки рухів ногами.

У разі труднощів при виправленні помилок корисно застосовувати метод контрастних завдань. Він полягає в тому, що плавцю пропонують виконати рухи (зафіксувати позу або вихідне положення), за своїм характером протилежні допущеній помилці.

7 Фізична підготовка плавця

Фізична підготовка плавця – це одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Фізичну підготовку підрозділяють на загальну, допоміжну й спеціальну. Під загальною фізичною підготовкою плавця звичайно мають на увазі процес гармонійного розвитку рухових якостей без обліку специфіки виду спорту. Фізична підготовка плавця спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення його здоров'я, удосконалення рухових якостей і навичок, тобто на створення міцної функціональної бази для виконання високих і постійно зростаючих тренувальних навантажень у воді, бази для досягнення високих спортивних результатів. Це різнобічний комплексний вплив на організм спортсмена, здійснюваний без обліку або з деяким обліком специфіки плавання.

Загальна фізична підготовка дозволяє вирішувати наступні завдання:

1) всебічний розвиток організму спортсмена, удосконалювання фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності і на основі розвитку цих якостей створення функціональної бази загального характеру, необхідної для досягнення високих результатів;

2) оздоровлення плавців (більшу частину занять проводять на свіжому повітрі), загартовування, вироблення імунітету до змін температур, неминуче в умовах тренування в плавальних басейнах;

3) створення умов для активного відпочинку (зміна характеру застосовуваних засобів і методів) у періоди зниження спеціальних тренувальних навантажень;

4) поліпшення вольової підготовки спортсменів у процесі подолання додатково створюваних труднощів;

5) розвиток і удосконалювання функцій органів дихання.

Цілеспрямоване й послідовне виконання цих завдань у багаторічному тренуванні створює зовсім певний тип спортсмена – плавця-атлета

7.1 Спеціальна фізична підготовка

Вона будується на базі загальної фізичної підготовки. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки плавця, природно, є плавання, але в даному разі мова буде йти не про цей основний засіб. При подальшому викладі, говорячи про спеціальну фізичну підготовку, ми будемо розглядати засоби, застосовувані тільки в *тренуванні* на суші, і дуже вузьке коло спеціальних силових вправ у воді.

Завдання спеціальної фізичної підготовки в порівнянні з завданнями загальної фізичної підготовки більш вузькі й специфічні:

1) переважний розвиток і удосконалення їхніх якостей і навичок, які найбільш специфічні для обраного способу плавання або певної дистанції;

2) виборчий розвиток м'язів і груп м'язів, що несуть основне навантаження в плаванні, з урахуванням способу плавання й дистанції;

3) усунення індивідуальних недоліків у фізичному розвитку, що заважають оволодінню правильною технікою плавання;

4) виправлення помилок у техніці плавання;

5) підвищення загального обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень за допомогою засобів і методів, що роблять односпрямований вплив з тренуванням у воді.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які за своєю руховою структурою й характером нервово-м'язових зусиль подібні з рухами в плаванні й спрямовані на спеціалізований розвиток і удосконалення основних груп м'язів і провідних функцій.

Співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, так само як і поєднання їх і плавальним тренуванням, залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його стажу, періоду тренування, виконуваних завдань.

Загальна тенденція такого співвідношення виглядає так: для юних плавців на першому й другому роках навчання й тренування – максимально різнобічна фізична підготовка;

у міру росту спортивних досягнень і стажу – більш спеціалізована фізична підготовка;

для спортсменів вищого класу – переважно спеціальна фізична підготовка.

8 Нормативні вимоги із загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки з плавання

На початку і наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії плавання, а також виконуються відповідні нормативи з інструкторської, суддівської та волонтерської практики.

Контрольні нормативи та вимоги по видам підготовки приведені в таблиці 8.1.

Таблиця 8.1

Контрольна вправа	Стать	Нормативні бали				
		5	4	3	2	1
1. Загальна та спеціальна фізична підготовка						
Біг 100м (сек.)	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Кросовий біг (хв., с): 3000м 2000м	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Човниковий біг 4 х 9м (хв., с)	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (раз)	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки

Таблиця 8.2

Контрольні вправи	юнаки	дівчата
1	2	3
Загальна фізична підготовка		
Кидок набивного м'яча 1 кг; м	3,8	3,3
Нахил вперед стоячи на підвищенні	+	+
Викрут прямих рук вперед-назад	+	+
Човниковий біг 3 х 10 м; с	10,0	10,5

Продовження таблиці 8.2

1	2	3
Технічна і плавальна підготовка		
Довжина ковзання; м	б	б
Оцінка техніки плавання всіма способами, бали:		
а) 25 м з допомогою одних ніг	+	+
б) 25 м в повній координації	+	+
Пропливання дистанції 200 м	Пропливати всю дистанцію технічно правильно	
Інтегральна експертна оцінка	Сума балів	

Примітка: + норматив визнати виконаним при покращенні показників.

9 Форми та види контролю, система оцінювання

Відповідно до Наказу «Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в Академії) № 173-01 від 14.12.2006р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за наведеною шкалою.

Таблиця 9.1 – Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

% набраних балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90-100 включно	Відмінно	A
Більше 82-89 включно	Добре	B
Більше 74-81 включно		C
Більше 64-73 включно		D
Більше 60-63 включно	Задовільно	E
Більше 35-59 включно		FX
Від 1 до 34 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним складанням дисципліни	F

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим.

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків – розділів модулю.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістовні модулі та модульний контроль.

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки успішності студента за семестр наведена далі.

10 Якісні критерії рівня знань студентів

Таблиця 10.1

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
Знання і розуміння суті предмета навчання, його зв'язок з фундаментальними закономірностями світогляду. Упевнене володіння спеціальною термінологією. Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знанням. Уміння успішно вирішувати практичні завдання у професійній діяльності. Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності. Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення. Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самоутверджуватися в різних сферах практичної діяльності.	>90-100	Відмінно	A
Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності. Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність. Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.	>82-89	Добре	B

Продовження таблиці 10.1

1	2	3	4
<p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самоутверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p>			
<p>Знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіння деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але відсутнє прагнення самоствердження в різних сферах практичної діяльності.</p>	>74-81	Добре	С
<p>Розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, орієнтоване на готовий зразок.</p>	>64-73	Задовільно	Д
<p>Елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутні здібності до самооцінки і прагнення самоутверджуватися у практичній діяльності.</p>	>60-63	Задовільно	Е

Продовження таблиці 10.1

1	2	3	4
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самоутверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p>	>82-89	Добре	В
<p>Відсутність школи наукового мислення, початкова форма сприйняття професійної інформації.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця.</p> <p>Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самоутверджуватися у практичній діяльності.</p>	>35-59	Незадовільно з можливістю повторної здачі	FX
<p>Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності.</p> <p>Відсутність уміння вирішувати прості професійні завдання.</p> <p>Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.</p>	1-25	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Список джерел

1. Булгакова Н. Ж. «Плавание» : М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 400 с.
2. Вайцеховский С. М. «Физическая подготовка пловца». М.: «Физкультура и спорт». 1996. – 139 с.
3. Викулов А. Д. «Плавание» Учебное пособие для вузов. М.: «Владос-Пресс» 2004. – 368 с.
4. Никитский Б. Н. «Плавание». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов М.: «Просвещение». 1981. – 301 с.
5. Терри Лафлин «Как рыба в воде». М.: «Манн, Иванов и Фербер». 2012. – 229 с.
6. Штихерт К. Х. «Спортивное плавание». М.: «Физкультура и спорт». 1973. – 152 с.
7. Плавание. / Под редакцией В. Н. Платонова – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
8. Плавание. Программа / Под редакцией А. А. Кашкина, О. И. Попова, В. В. Смирнова – М.: Издательство «Советский спорт», 2004. – 186 с.
9. Плавання «Енциклопедія Олімпійського спорту» / під заг. ред. В. Н. Платонова – К., Олімпійська література, 2004. – 65– 79 с.
10. Електронна енциклопедія «Кирила і Мефодія» 2003.

Навчальне видання

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ КЕРУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ

Методичні вказівки

для практичних занять
з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*(для студентів денної форми навчання
всіх спеціальностей Університету)*

Укладач **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна

Відповідальний за випуск *В. М. Ключко*

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2014 , поз. 234М

Підп. до друку 27.03.2014
Друк на ризографі.
Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 1,6
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03. 2014 р.